

給食だより 12月



令和7年12月1日
狹山市保育幼稚園課

朝・夕の空気が冷え込み、寒さの厳しい季節になってきました。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がけ、風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。



苦手な野菜を克服しよう



お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく作った料理を嫌がって食べるのは悲しいですね。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。

野菜が苦手な理由

- ◆苦味・酸味
- ◆臭い
- ◆食感
- ◆見た目 等…

☆克服するヒント☆

◇新鮮なものを選ぶ 	◇切り方を変える 	◇好きなものに入れる 	◇食べ慣れた味付けにする
◇食べなくても食卓にだす 	◇一緒に調理をする 	◇褒める 	◇食べている姿を見せる

無理に食べさせることは逆効果です。気長に見守りましょう★

《献立紹介》☆12月8・22日献立☆

材料	子ども2人・大人2人分
キャベツ	50g
人参	25g
はるさめ	20g
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
水	520ml

ジュリエンヌとは「細い千切り」
という意味です

ジュリエンヌスープ

- ① キャベツ・人参は千切りにする。
春雨はキッチンばさみなどで食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水・①を入れやわらかくなるまで煮込む。
- ③ コンソメ・塩で味をととのえる。

栄養満点
身体もポカポカ

